ST 190

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

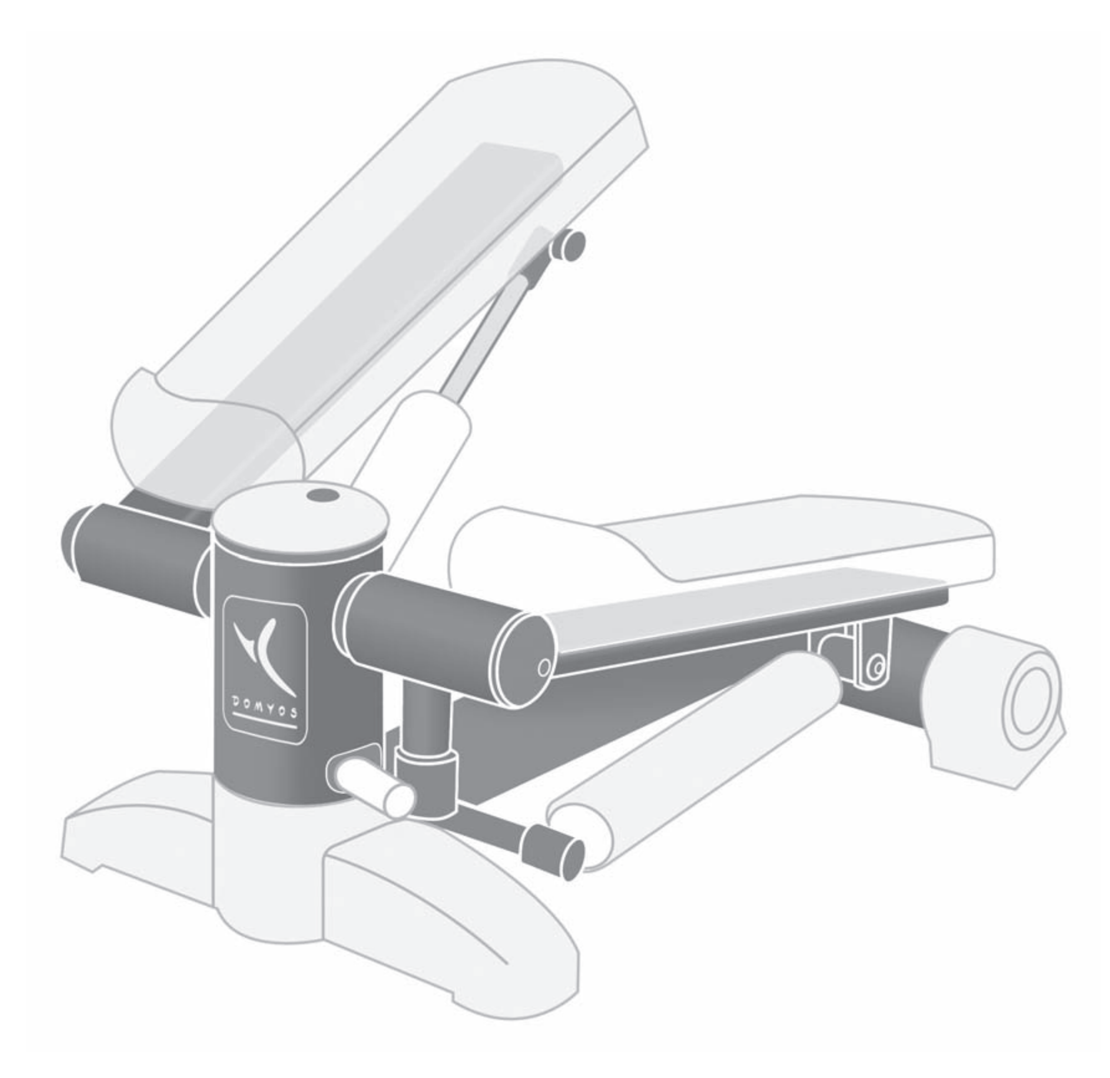
Импортер : ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3,строение 3



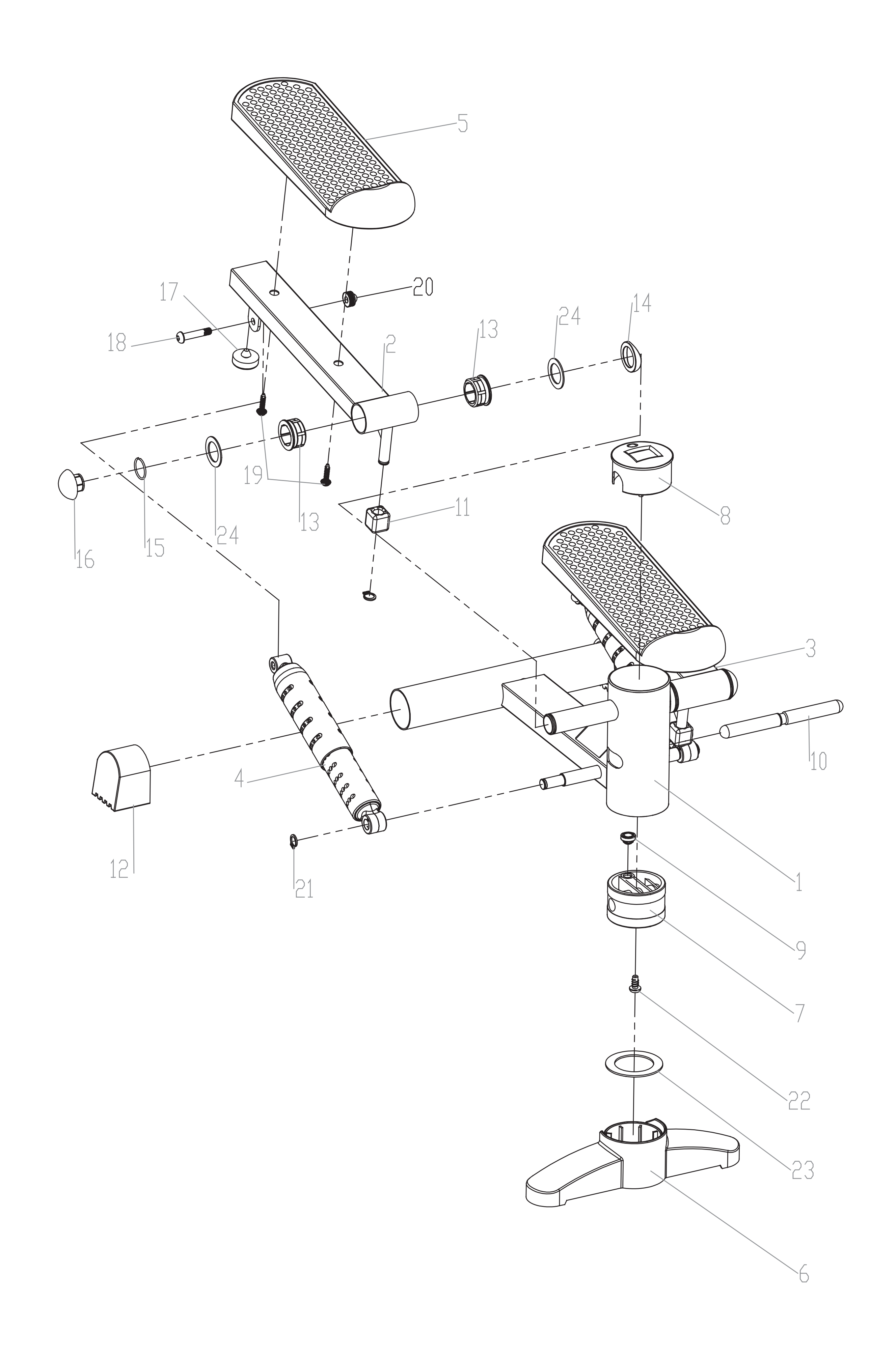
www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in Taiwan - Fabricado em Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване - İmal edildiği yer Tayvan
Réf. Pack : 1017.925 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

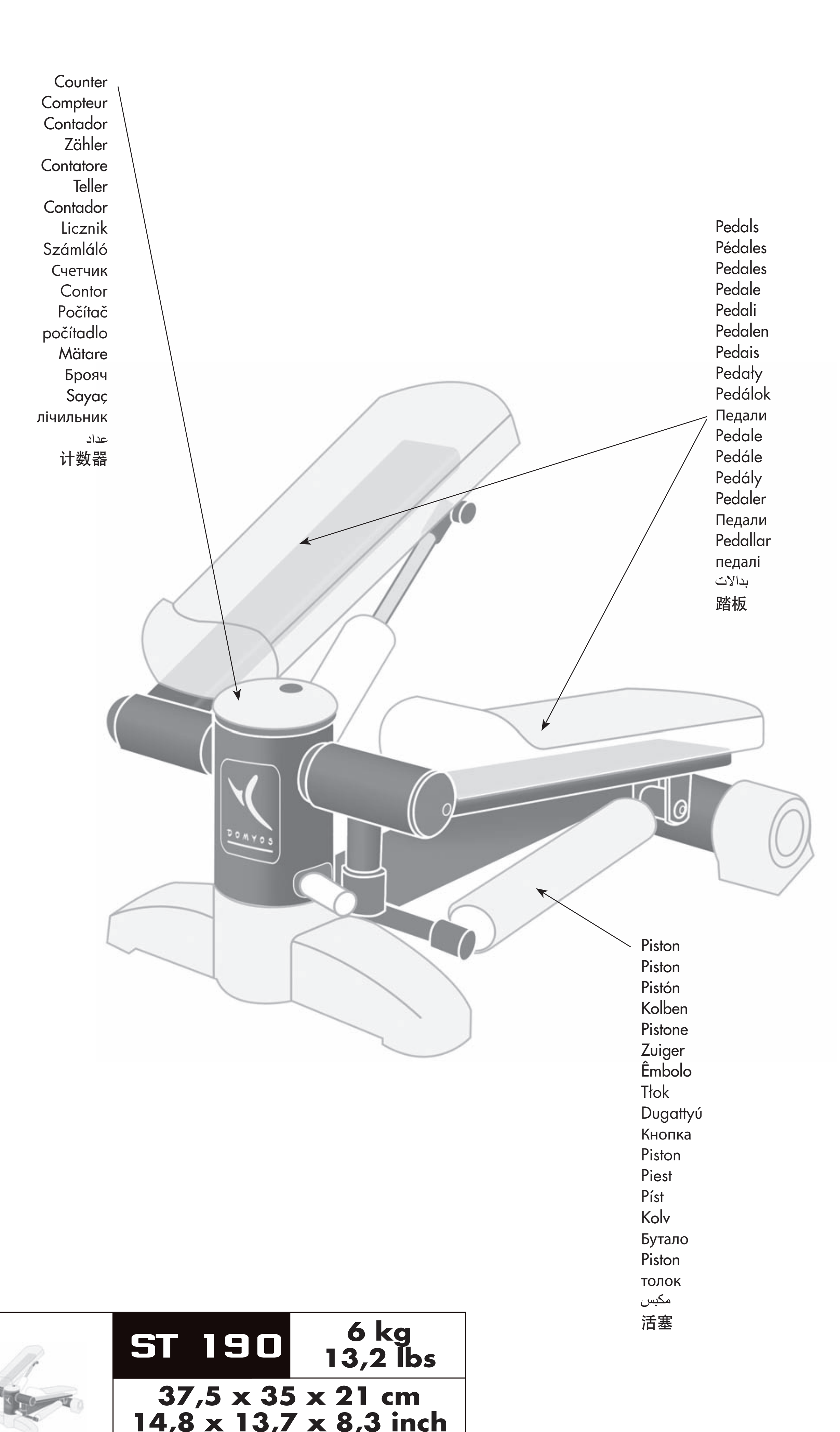
ST 190

OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل استخدام
使用说明书

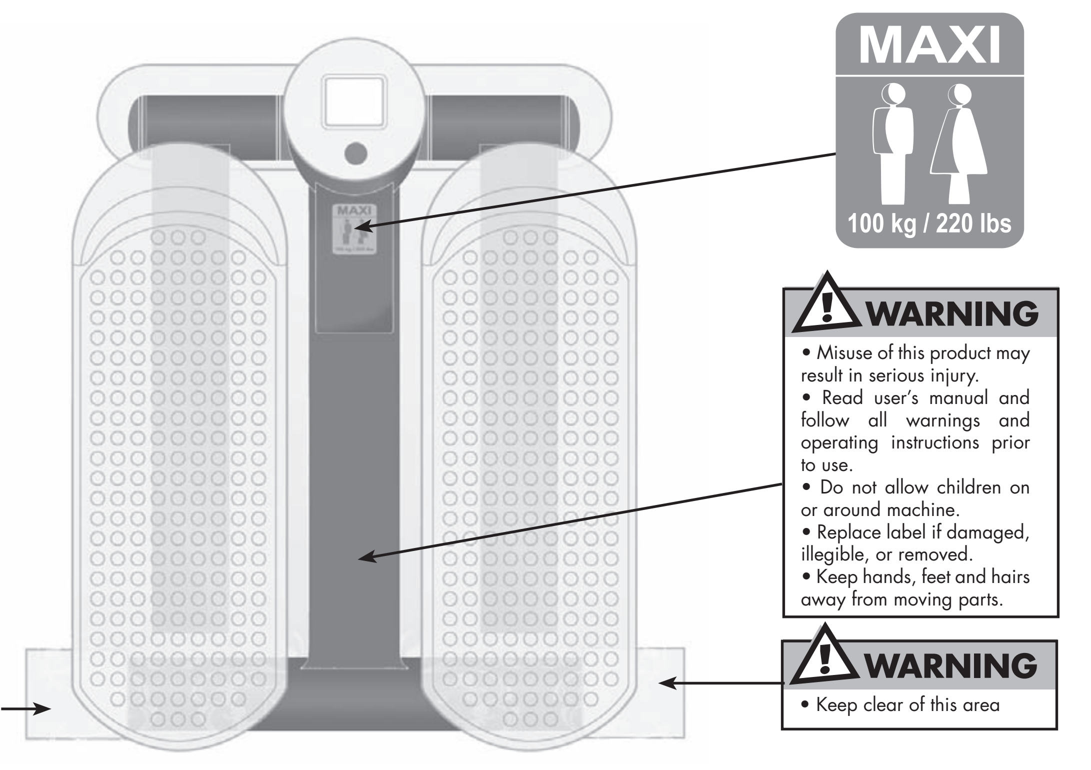





5
20
17
18
2
13
24
14
19
16
15
24
13
11
8
3
10
4
12
21
1
9
7
22
23
6



	ST 190	6 kg 13,2 lbs
	37,5 x 35 x 21 cm 14,8 x 13,7 x 8,3 inch	





AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
- Tenez-vous à distance de cette zone

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.
- No permanezca en esta zona

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.
- Diesen Bereich nicht betreten

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.
- Stare lontani da quest'area

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.
- Blijf hier uit de buurt

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.
- Manter-se afastado desta área

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.
- Nie należy przebywać w tym obszarze

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől
- Tartsa távol magát ettől a helytől

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата
- Остерегайтесь попадания в эту зону

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire şi să respectați toate
- Atenționările şi instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această maşină şi țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele şi părul de piesele în mişcare.
- Nu stați în apropierea acestei zone

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.
- Vyhnite sa tejto oblasti.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.
- Uchvávejte toto místo čisté

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.
- Var utanför detta område

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.
- Стойте далече от тази зона

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.
- Bu bölgeden uzak tutun

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.
- Доступ заборонено

تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.
- احرص على نظافة هذه المنطقة

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。
- 请保持畅通

Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme.
Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Vous pouvez nous retrouver également sur **www.domyos.com**.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Le stepper est un simulateur de montée d'escaliers par des pompes hydrauliques qui permettent d'effectuer cet effort sur place.
Le stepper est un appareil de cardio-training.
Par le principe de travail cardio-training (exercice aérobie), le stepper permet d'améliorer votre endurance (capacité maximale d'absorption d'oxygène), votre condition physique et vous permet de brûlez des calories (maîtrise et perte de poids en association avec un régime).
Outre les bénéfices cardio-vasculaires et respiratoires de l'exercice, le stepper tonifie fesses, cuisses, mollets par un geste sans impact.

AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.
Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin.
Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
Lisez toutes les instructions avant utilisation.

SÉCURITÉ

pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès et les déplacements autour du produit en toute sécurité.
6. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
7. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
8. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
9. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
10. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement
11. Ne bricolez pas votre produit
12. En cas de dégradation de votre produit, rapportez-le dans votre magasin Décathlon.
13. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …)
14. Après un certain temps d'utilisation de votre produit, les cylindres de résistance deviennent chauds.
15. Laissez refroidir votre produit avant de le toucher.

CARDIO - TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire.

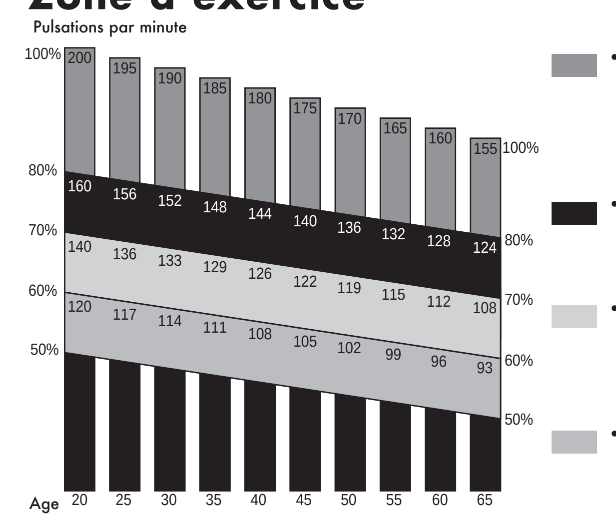
PRINCIPE GENERAL CARDIO-TRAINING

Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou un travail de rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35 minutes à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au delà de ses limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats. Effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans les graisses à condition de courir au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine au minimum.

Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps et sur un meilleur rythme. Un entraînement en aérobie pour l'endurance nécessite au moins trois entraînements par semaine. L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée. Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à trottiner en diminuant la vitesse pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

Zone d'exercice



- **Entraînement de 80 à 90% et au-delà, de la fréquence cardiaque maximale: Zone anaéorobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.**
- **Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.**
- **Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/ Consommation privilégiée des graisses.**
- **Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/ Echauffement.**

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls régulièrement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement.
Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :
Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau : du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce
N'appuyez pas trop :
une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque.
Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.
Exemple :
75 pulsations comptées 150 pulsations/minute

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.
1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans et le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.
Travail anaérobie pour développer l'endurance.
Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

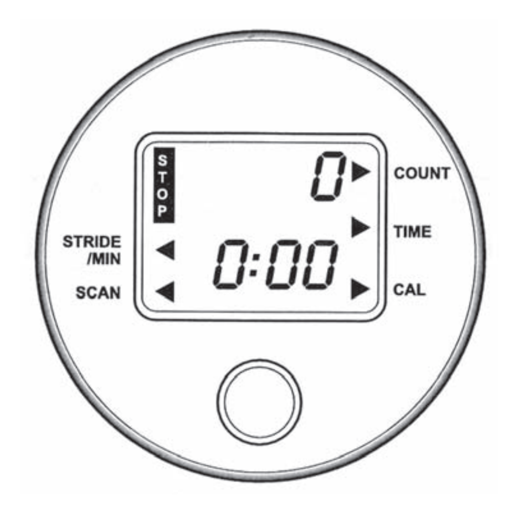
C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE

FONCTIONNEMENT DU COMPTEUR



MISE EN MARCHE:
Pressez le bouton jusqu'à ce qu'une indication apparaisse à coté de la fonction que vous voudrez utiliser.
Note: appuyez sur le bouton pendant 3 secondes pour ramener le compteur à zéro avant chaque exercice.
Pour activer le système, appuyez sur le bouton du présentoir ou commencez les exercices.
Le système sera automatiquement en mode veille si après 4 minutes aucun mouvement n'est détecté.

FONCTIONS:

STRIDE MIN: Nombre de marches par minutes. Compte le nombre de marches que vous effectuez par minute.

SCAN : permet d'afficher alternativement les fonctions TIME, CAL et STRIDE MIN.

COUNT: nombre total de marches. Permet de cumuler le nombre de marches effectuées depuis le premier entraînement.

TIME: Affiche le temps écoulé jusqu'à 99:59mn.

CAL : Calcule la perte de calories estimée, valeurs établies pour un travail moyen, et un sujet de corpulence et de force moyenne.

Attention : le calcul des calories dépensées est une estimation et ne doit pas être pris comme une donnée médicale. Nous vous recommandons de consulter votre médecin ou votre diététicien pour adapter votre alimentation et vos apports énergétiques à votre condition physique et aux activités sportives que vous projetez de pratiquer.

POUR INSTALLER OU REMPLACER LA PILE :
- Retirez le mécanisme du compteur en le déboitant de son emplacement.
- Installez ou replacez une pile type 1,5V UM3 ou AA en respectant les indications de la polarité sur le dessin ci-dessous.
- Replacez le compteur.
- Si toutefois, l'affichage n'apparaît pas ou partiellement, retirez la pile, attendez 15 secondes et remettez-la en place.
- Les valeurs d'affichage sont systématiquement remises à zéro si vous enlevez la pile.
- Si vous n'utilisez pas le compteur pendant une longue période, retirez la pile afin d'éviter une oxydation des contacts préjudiciable au bon fonctionnement de votre appareil.
- Afin de protéger l'environnement, ramenez les piles usagées et déposez-les dans une borne est prévue à cet effet.

DANGER :
Ne jamais mélanger les piles et les accumulateurs avec les autres déchets.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES
- Si aucune information n'apparaît sur le compteur: Assurez-vous que la polarité des piles est bien respectée/Vos piles sont peut-être usagées, changez-les.
- Le compteur est allumé mais les fonctions restent à zéro: vérifiez que le connecteur est bien inséré dans la fiche située à l'arrière du compteur.



Danger : Ne jamais mélanger les piles et les accumulateurs avec les autres déchets

UTILISATION

Le produit ne nécessite aucun réglage.
Le stepper est équipé de pédales dépendantes l'une de l'autre.
Le système de freinage va donc dépendre de la vitesse que vous appliquez lors de votre entraînement.
Commencez toujours par vous échauffer à un rythme lent pendant plusieurs minutes.
Attention en montant ou en descendant du produit.
Pendant l'exercice, faire des mouvements réguliers et en douceur.
REMONTEZ AVANT L'IMPACT DES MARCHES SUR LA BASE pour garder une meilleure efficacité de l'exercice et protéger vos articulations.
Stoppez progressivement l'exercice.
Pour augmenter l'intensité aérobie de l'exercice, effectuez l'exercice sur un rythme rapide (entraînement d'un minimum de 20 minutes/jour).
Pour ce type d'exercice, entraînez-vous 3 fois par semaine.
Pour augmenter la tonicité musculaire, effectuez l'exercice rapidement sous forme de séries entrecoupées de temps de repos.
Pour ce type d'exercice, vous pouvez vous entraînez un jour sur deux.

EXERCICES

Pour obtenir un travail homogène des jambes et des fesses, il faut observer une position strictement verticale (position de base).
Cependant, le stepper peut permettre des sollicitations localisées sur certains groupes musculaires.

POSITION DE BASE :
Position complètement verticale, dos droit, abdominaux contractés, bassin basculé sur l'avant, pousser sur les talons, bras fléchis.

LOCALISATION DES MUSCLES DE L'ARRIERE DE LA CUISSE :
Les muscles situés à l'arrière de la cuisse ont pour rôle de fléchir la jambe et ainsi de ramener le talon à la fesse.
Sur le stepper il suffit donc d'essayer de reproduire ce mouvement du talon vers la fesse : pour cela on se penche légèrement sur l'arrière afin de trouver une position semi-assise sans être exagérément penché.

LOCALISATION DES MUSCLES DES FESSIERS :
pour accentuer le mouvement des muscles fessiers, sortez les pieds de moitié des pédales et contractez vos abdominaux afin de maintenir le dos droit et éviter la cambrure.

LOCALISATION AUX MOLLETS :
Pour solliciter d'une façon importante les mollets il suffit de travailler sur la pointe de pied.

ENTRETIEN

Le produit ne nécessite qu'un minimum d'entretien.
Ne pas mettre le produit en contact avec l'eau.
Nettoyez-le avec une éponge légèrement humide et séchez-le avec un chiffon sec.
Ne pas exposer le produit au soleil.

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièces et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre, à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :
- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex – France